



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

MANUALE DI ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

DEX • decompression & extension™



PREMONTAGGIO

Prima di iniziare: Le seguenti istruzioni vi guideranno in tutto il processo di montaggio dell'attrezzo. E' consigliabile leggere tutti i passaggi prima di dare inizio al montaggio. Attenetevi rigorosamente alle istruzioni di montaggio e a quelle per l'allenamento a tutela della sicurezza dell'utente e dell'integrità del prodotto.

⚠ ATTENZIONE

1. Eventuali errori nell'applicazione delle istruzioni per il montaggio e/o l'utilizzo dell'attrezzo potrebbero invalidare la garanzia del fabbricante sul prodotto stesso, nonché causare lesioni gravi o mortali.
2. E' responsabilità dell'utente acquisire dimestichezza con il corretto utilizzo dell'attrezzo e con i possibili rischi implicati dall'inversione, come cadute con lesioni di testa o collo, lesioni alle dita, difficoltà a scendere o cedimenti strutturali dell'attrezzo.
3. NON utilizzate il DEX™ prima di aver: a) letto attentamente tutto il manuale di istruzioni per l'allenamento; b) studiato tutti i documenti allegati; c) esaminato l'attrezzo.
4. Scegliete una superficie piana per il montaggio e l'utilizzo del DEX™.
5. Rispettate la sequenza delle fasi indicata senza saltare alcuna parte.
6. Accertatevi che tutti i dispositivi di fissaggio siano integri e saldi.
7. Sostituite immediatamente le parti difettose e/o non utilizzate l'attrezzo prima di averlo riparato.
8. Programmate controlli giornalieri, settimanali e mensili dell'attrezzo. Accertatevi che tutte le parti ruotino con fluidità e che tutti i dispositivi di sicurezza siano integri e ben saldi.

Estraete i singoli pezzi dalla confezione prestando la massima attenzione. Accertatevi della presenza di tutti gli articoli elencati di seguito. In caso di parti mancanti o danneggiate, contattate direttamente il rivenditore o il produttore (vedi pag. 4 del manuale di istruzioni per l'allenamento).

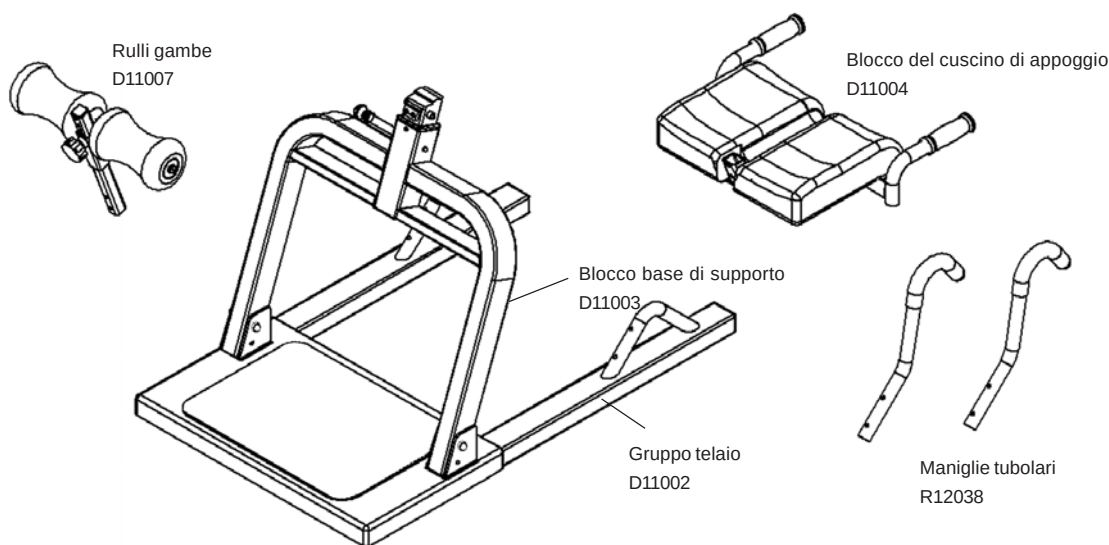
PEZZI DI ASSEMBLAGGIO

N. ARTICOLO

Rulli gambe	D11007	Blocco del cuscino di appoggio	D11004
Due (2) rondelle piatte (M8)	H14108	Due (2) rondelle piatte (3/8)	H11302
Due (2) bulloni esagonali (M8 x 25mm)	H11412	Un (1) bullone esagonale (3/8-16)	H11303
Blocco base di supporto	D11003	Un (1) dado esagonale (3/8-16)	H11304
Quattro (4) bulloni esagonali (3/8-16)	H11502	Gruppo maniglie tubolari	R12038
Otto (8) rondelle piatte (3/8)	H11302	Otto (8) rondelle piatte (M8)	H14108
Quattro (4) rondelle di arresto (3/8)	H11301	Quattro (4) bulloni esagonali (M8*50mm)	H11410
Quattro (4) dadi a cappello (3/8-16)	H13504	Quattro (4) dadi a cappello (M8 nylon)	H13009
Gruppo telaio	D11002		

Attrezzi necessari: chiave poligonale 13mm, chiave 9/16" e/o chiavi inglesi

** tutti i pezzi sono già montati sulle parti corrispondenti*



MONTAGE

FASE UNO

Fissaggio del blocco base di supporto (D11003) al gruppo telaio (D11002)

- Il gruppo telaio e il blocco base di supporto vengono consegnati preassemblati nell'imballaggio. Rimuovete soltanto il bullone esagonale INFERIORE da ciascuno dei montanti del blocco base di supporto.
- Ruotate il blocco base di supporto di circa 80° fino a far coincidere i due fori inferiori del blocco base con i fori inferiori del gruppo telaio. (Vedi Figura 1)
- Inserite il bullone esagonale con la rondella piatta nei fori inferiori di ciascun montante. Inserite una seconda rondella piatta e in ultimo una rondella di arresto, bloccando il tutto con il dado a cappello usando una chiave inglese 9/16".

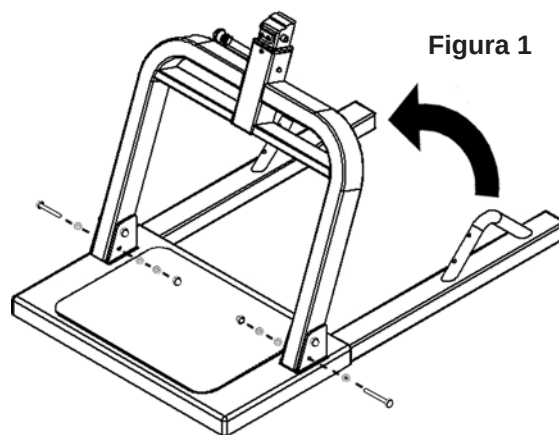


Figura 1

FASE DUE

Fissaggio del blocco del cuscino di appoggio (D11004) all'asta telescopica del blocco base di supporto (D11003)

- Prima di procedere al fissaggio, *rimuovete* i bulloni, i dadi e le rondelle dal blocco del cuscino di appoggio, lasciando le boccole al loro posto.
- Mettete il blocco del cuscino di appoggio sull'asta telescopica del blocco base di supporto e allineate i relativi fori. (Vedi Figura 2)
- Inserite, attraverso la boccola, il bullone esagonale con la rondella nel foro, fissando il blocco del cuscino all'asta telescopica. Finite con un'altra rondella e stringete con il dado, usando una chiave inglese da 9/16". (Vedi Figura 2A per un'inquadratura ravvicinata)
- Accertatevi che tutti i giunti siano ben stretti e che il cuscino di appoggio ruoti senza impedimenti.

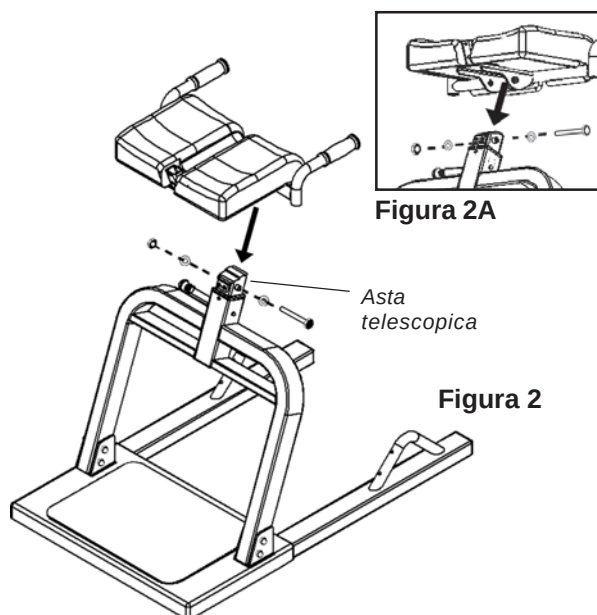


Figura 2A

Figura 2

FASE TRE

Fissaggio del blocco dei rulli gambe (D11007) al blocco del cuscino d'appoggio (D11004)

- Prima di procedere al fissaggio, *rimuovete* i bulloni esagonali e le rondelle dal blocco dei rulli gambe.
- Inserite l'asta telescopica del blocco dei rulli gambe all'interno dell'apposito spazio situato a un'estremità del blocco del cuscino d'appoggio. (Vedi Figura 3). Allineate i fori delle due parti e fissatele con le rondelle e i bulloni, utilizzando una chiave inglese da 13 mm.
- Allentate ed estraete la manopola di regolazione del blocco dei rulli gambe per collocarlo nella posizione voluta (per la regolazione, vedasi il Manuale di istruzioni per l'allenamento). *Prima di utilizzare l'attrezzo, assicurarsi che la manopola di regolazione sia perfettamente inserita in uno degli appositi fori e che il Manuale di istruzioni per l'allenamento sia stato letto e compreso.*

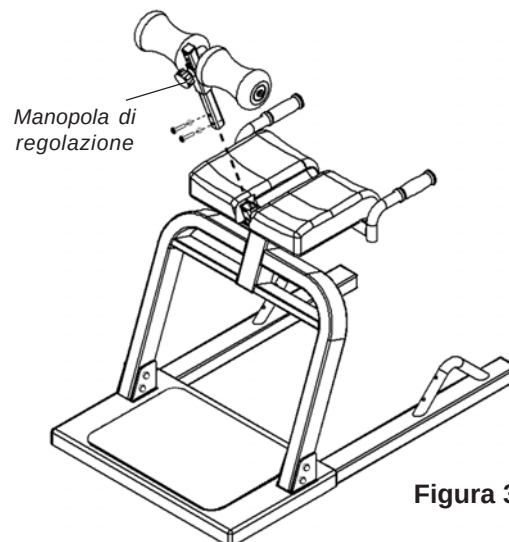


Figura 3

FASE QUATTRO

Fissaggio delle maniglie tubolari (R12038) al gruppo telaio (D11002)

- Prima di procedere, è necessario *rimuovere* bulloni, rondelle curve e dadi a cappello dagli alloggiamenti delle maniglie situati sul gruppo telaio.
- Allineate i due fori delle maniglie tubolari a quelli dei relativi alloggiamenti situati sul gruppo telaio. (Vedi Figura 4)
- Inserite un bullone esagonale con rondelle curve in entrambi i fori su ciascuna maniglia tubolare. Inserite una seconda rondella curva e bloccate con un dado a cappello usando una chiave inglese da 13.

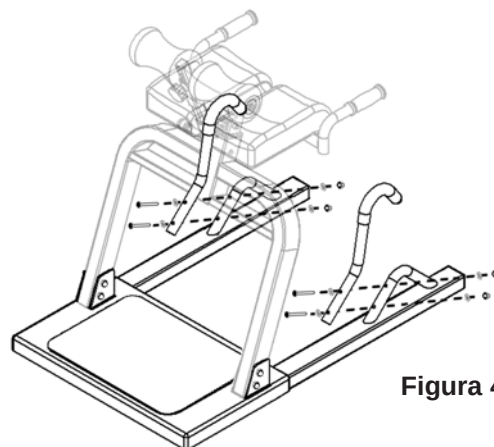


Figura 4

FASE CINQUE

Verifica del montaggio

PRIMA DELL'USO:

- Testate se il cuscino di appoggio ruota in maniera stabile e senza impedimenti.
- Accertatevi che tutti i dispositivi di sicurezza siano integri e saldi.

La fase di montaggio del DEX • decompression & extension™ è terminata!

Ricordatevi:

- Di leggere attentamente il Manuale di istruzioni per l'allenamento e gli altri documenti prima di usare il DEX™. Un uso errato potrebbe implicare lesioni gravi o mortali.
- Di riempire e inviare per posta il tagliando della garanzia.
- Di visitare la pagina Web www.STLInt.com dove troverete tutte le informazioni sulla **panca a inversione Power VI™**, un altro fantastico attrezzo per il core training dai grandi effetti benefici e salutari.



⚠ ATTENZIONE

È responsabilità diretta dell'utente acquisire dimestichezza con il corretto utilizzo dell'attrezzo e con i possibili rischi implicati dall'inversione, come cadute con lesioni a testa o collo, lesioni delle dita, difficoltà a scendere o cedimenti strutturali dell'attrezzo. LA MANCATA OSSERVANZA DELLE ISTRUZIONI O DELLE AVVERTENZE POTREBBE CAUSARE LESIONI GRAVI O MORTALI.

Limitazioni all'uso

- **NON** consentite che l'attrezzo sia utilizzato senza il consenso di un medico autorizzato. Leggete attentamente insieme a ciascun utente la seguente lista di controindicazioni mediche all'inversione: (*l'elenco non è esaustivo e va inteso a titolo di esempio*):

· Infezioni dell'orecchio medio	· Congiuntivite	· Infarto o attacco ischemico transiente recenti
· Obesità grave	· Pressione alta	· Debolezza ossea (osteoporosi)
· Gravidanza	· Ipertensione	· Fratture recenti o non ancora guarite
· Ernia iatale	· Perna midollari	· Disturbi cardiaci o circolatori
· Ernia ventrale	· Lesioni spinali	· Supporti ortopedici impiantati chirurgicamente
· Glaucoma	· Sclerosi cerebrale	· Utilizzo di anticoagulanti (comprese dosi massicce di aspirina)
· Distacco della retina	· Articolazioni con gonfiore acuto	
- **NON** permettete l'utilizzo dell'attrezzo a persone di altezza superiore a 198 cm (6'6") o di peso superiore ai 136 kg (300 lb). Durante l'inversione potrebbero verificarsi cedimenti strutturali o lesioni alla testa e al collo in caso di impatto con il terreno.
- **NON** permettete modifiche all'attrezzo né l'uso di accessori supplementari non raccomandati dal fabbricante, pena il rischio di lesioni gravi o mortali. Utilizzate l'attrezzo esclusivamente per l'uso cui è destinato.

Precauzioni prima dell'uso

- **NON** lasciate che qualcuno utilizzi il DEX prima di esser stato istruito su come usarlo al meglio e in tutta sicurezza da qualcuno che abbia letto attentamente tutto il manuale di istruzioni per l'allenamento, guardato tutti i documenti allegati ed esaminato l'attrezzo.
- **NON** permettete **MAI** ai bambini di utilizzare l'attrezzo senza la presenza di un adulto.
- **NON** permettete che l'attrezzo sia utilizzato da persone sotto l'effetto di droghe, alcol o medicinali che potrebbero causare sonnolenza o disorientamento.
- Gli utenti devono **SEMPRE** controllare l'attrezzo prima di utilizzarlo. Controllate che il cuscino di appoggio ruoti senza impedimenti fino alla posizione di inversione completa e ritorno, e che tutti i dispositivi di fissaggio siano ben saldi.
- Sostituite **SEMPRE** le parti difettose e/o non utilizzate l'attrezzo prima di averlo riparato.
- Prima di utilizzare l'attrezzo gli utenti devono **SEMPRE** assicurarsi che l'asta telescopica e i rulli gambe siano correttamente posizionati.
- Le prime sessioni di utilizzo dell'attrezzo devono svolgersi con la supervisione di un istruttore adeguatamente preparato e competente.

Precauzioni durante l'uso

- **NON** permettete che si effettuino movimenti bruschi sul DEX.
- Per evitare lesioni, gli utenti devono **SEMPRE** tenere mani e dita lontane dalle parti in movimento. **NON** permettete che si facciano cadere o si inseriscano oggetti in una qualsiasi delle fessure.
- L'utente deve consultare e conoscere le avvertenze riportate direttamente sull'attrezzo.

ALL'ATTENZIONE DI PROPRIETARI, MANAGER E STAFF:

DEX™ è un attrezzo per l'inversione di altissima qualità, realizzato per essere utilizzato all'interno di strutture commerciali. È importante che tutti gli utenti siano adeguatamente istruiti su come regolare e utilizzare l'attrezzo.

Sistemazione all'interno della struttura:

- Assicuratevi che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piana.
- Montate l'attrezzo in modo da lasciare su tutti i lati lo spazio sufficiente per permettere la rotazione. L'utente deve avere a disposizione lo spazio sufficiente alla rotazione del corpo.
- Ricordate che l'eccessiva vicinanza all'attrezzo in fase di utilizzo da parte di un altro utente implica il rischio di urto.
- Accertatevi che istruzioni e tavola esplicativa siano vicine all'attrezzo e accessibili all'utente.

Manutenzione dell'attrezzo:

- La struttura è responsabile della pulizia e della manutenzione dell'attrezzo.
- Lavare regolarmente l'attrezzo con sapone neutro.
- Eseguire controlli giornalieri, settimanali e mensili per verificare che l'attrezzo sia pulito e in buono stato, che funzioni regolarmente, che tutte le parti ruotino con fluidità e che tutte le cinture siano in grado di garantire la massima sicurezza all'utente.
- Per il servizio di garanzia consultare la lista dei contatti a pag. 4 del presente manuale.

Preparazione dello staff e degli utenti:

- Assicuratevi che tutti i membri dello staff acquisiscano una perfetta conoscenza del presente manuale di istruzioni per l'allenamento, così da poter fornire l'adeguata assistenza agli utenti che desiderano allenarsi con l'attrezzo.
- Fornite agli utenti tutte le informazioni necessarie a un corretto allenamento, aiutandoli a impratichirsi con il corretto funzionamento, la regolazione, le precauzioni, i rischi dovuti a superlavoro o uso improprio, nonché le controindicazioni per la salute (vedi sopra).

A CHI E' SCONSIGLIATO/ CONSIGLIATO L'USO DI DEX™?

DEX™ è un attrezzo ideale per la maggior parte delle persone in buona forma fisica, desiderose di ottimizzare la funzionalità del corpo, allentare la compressione sulla schiena e sulle articolazioni su cui si scarica il peso corporeo, allenare efficacemente i principali gruppi muscolari, fare attività fisica senza caricare la spina dorsale e recuperare da un allenamento ad alto impatto. **La struttura si assume la responsabilità di valutare i propri clienti al fine di stabilire a chi è consigliato o sconsigliato l'uso dell'attrezzo. Prima di consentire l'utilizzo dell'attrezzo, la struttura ha inoltre la responsabilità di informare tutti gli utenti sulle controindicazioni e sulle norme per la sicurezza (vedi Istruzioni importanti per la sicurezza).**



PRIMA DELL'USO

Fase Uno

- Ricordate all'utente di testare e controllare sempre l'attrezzo prima di utilizzarlo: ci si deve assicurare, ogni volta, che il cuscino di appoggio ruoti in posizione di inversione totale e ritorni indietro senza difficoltà e che tutti i dispositivi di fissaggio siano sicuri.

Fase Due

- Spiegare agli utenti che DEX™ può essere **regolato su due diversi livelli**, permettendo di adattare l'attrezzo alla propria corporatura. Prima di ogni allenamento, l'utente dovrà assicurarsi che il macchinario sia regolato correttamente tramite due procedure: A) regolazione dell'altezza dell'asta telescopica; B) regolazione dello spazio compreso tra i rulli gambe e il cuscino d'appoggio:

A. Come regolare l'altezza dell'asta telescopica:

- Allentare la manopola antivibrazione facendola ruotare più volte in senso antiorario.
- Tirare verso l'esterno il perno di bloccaggio per l'asta telescopica, quindi alzare o abbassare il cuscino d'appoggio con la maniglia per la regolazione dell'altezza posta sul retro.
- Selezionare un'altezza che permetta all'utente, in piedi sulla piattaforma, di avere il bacino all'altezza del bordo superiore del cuscino d'appoggio.
- Posizionare il perno di bloccaggio, assicurandosi che sia perfettamente inserito in una delle otto posizioni previste. Stringere la manopola antivibrazione facendola ruotare in senso orario.
- L'utente dovrà imparare ad assicurarsi sempre, prima di iniziare una sessione, che il perno di bloccaggio sia perfettamente inserito e che la manopola antivibrazione sia ben stretta. *Eventuali mancanze potrebbero causare gravi infortuni!*



B. Come regolare la posizione dei rulli gambe:

- Allentare la manopola di regolazione facendola ruotare più volte in senso antiorario.
- Tirare verso l'esterno il perno di bloccaggio e far slittare i rulli gambe verso l'interno o verso l'esterno in base alle dimensioni delle gambe e in modo da garantire all'utente una posizione comoda durante l'utilizzo dell'attrezzo.
- Posizionare la manopola di regolazione assicurandosi che sia perfettamente inserita in uno dei fori corrispondenti. Stringere la manopola di regolazione facendola ruotare in senso orario.
- Insegnare agli utenti di assicurarsi sempre che la manopola di regolazione sia perfettamente inserita e ben stretta prima di iniziare l'allenamento. *Eventuali mancanze potrebbero causare gravi infortuni!*



COME ESEGUIRE L'INVERSIONE

Prima di iniziare a utilizzare l'attrezzo, ogni utente deve essere ben informato sul suo funzionamento. Spiegate sempre che DEX™ è un attrezzo che funziona in base al diretto controllo dell'utente, che può farlo ruotare alla velocità desiderata. Per inclinare il corpo e successivamente ritornare in posizione verticale, si utilizza la forza delle braccia. *In caso di dubbi, da parte vostra o dell'utente stesso, sulla sua capacità di utilizzare correttamente l'attrezzo, consigliategli di farsi assistere da uno spotter oppure invitatelo a interromperne l'uso.*

Fase Uno

L'utente è in piedi, tra il cuscino d'appoggio e i rulli gambe. Il bacino è all'altezza del bordo superiore del cuscino



Fase Due

L'utente si inclina in avanti, piega un ginocchio e afferra con le mani le maniglie tubolari



Fase Tre

L'utente fa ruotare il cuscino, invertendolo in posizione 90/90



Insegnate agli utenti a effettuare l'inversione seguendo la sequenza indicata:

Fase Uno

- Mettersi in piedi sulla pedana, con le cosce tra i rulli gambe e il cuscino d'appoggio.
- Accertarsi che lo spazio compreso tra i rulli gambe e il cuscino d'appoggio sia sufficiente a sentirvi comodi e, se necessario, modificarlo.
- Accertarsi che il cuscino d'appoggio sia all'altezza corretta. Il bacino deve essere all'altezza del bordo superiore del cuscino d'appoggio. In caso contrario regolare nuovamente l'asta telescopica alzandola o abbassandola.

Fase Due

- Per dare inizio all'inversione, inclinarsi lentamente in avanti facendo partire il movimento dalla vita.
- Piegarne un ginocchio e allungare le braccia fino ad afferrare le maniglie tubolari con entrambe le mani.
- Mantenendo saldamente la presa sulle maniglie tubolari, continuare a inclinare il corpo in avanti, molto lentamente, e far ruotare il cuscino di appoggio mentre si solleva e si piega l'altra gamba.

Fase Tre

- Continuare la rotazione finché il cuscino di appoggio non avrà raggiunto la posizione di stop. Il peso del corpo è sostenuto dalle cosce.
- Entrambe le ginocchia devono rimanere piegate e ben salde ai rulli. Le mani possono pendere verso il pavimento o essere piegate e appoggiate sulla nuca.

IMPORTANTE! *Mantenere le ginocchia piegate: in questo modo contribuiranno a sostenere il peso del corpo durante l'inversione.*

IN FASE DI INVERSIONE

INCORAGGIATE GLI UTENTI A.... RILASSARSI. RESPIRARE. ALLUNGARSI. ALLEVIARE LA COMPRESSIONE. MUOVERSI. FARE ESERCIZI. Spiegate loro come ottenere il massimo beneficio dall'uso di DEX™:

- Per ottimizzare la decompressione, respirare profondamente e rilassare i muscoli della zona lombare e delle spalle.
- Il movimento aiuta a rilassarsi, ad attivare la circolazione e a migliorare il flusso della linfa.
- È importante prestare ascolto al proprio corpo. Ogni persona è diversa dalle altre e sarà il corpo a comunicare, in ogni occasione, quando si è fatto abbastanza.
- Incrementare, se lo si ritiene opportuno, il tempo di utilizzo dell'attrezzo. Ricordare sempre che non è necessario forzare l'esercizio. L'inversione NON deve costituire una sofferenza né una forma di competizione.
- Qualcuno potrebbe preferire utilizzare l'attrezzo per la decompressione e il relax, altri per fare stretching o esercitarsi (vedi pag. 4). Dedicate a ognuno il tempo necessario a stabilire un suo programma individuale.

TORNARE IN POSIZIONE VERTICALE

Per ritornare in posizione verticale, insegnate agli utenti come eseguire, in senso inverso, la procedura precedentemente illustrata:

- Utilizzare le maniglie tubolari come base di appoggio per ritornare lentamente in posizione verticale, far ruotare il cuscino d'appoggio e allungare le gambe fino a tornare nella posizione di partenza.

GLI ESERCIZI SUL DEX™

Se, in base alla forma fisica dell'utente e agli obiettivi che si è prefisso, lo ritenete opportuno, potete insegnargli come eseguire sul DEX™ gli esercizi di inversione di livello avanzato. Una corretta esecuzione è l'elemento essenziale per eseguire esercizi di stretching e di potenziamento, ed è pertanto molto importante che, prima di cimentarsi con gli esercizi elencati a seguito, l'utente sia adeguatamente istruito dai membri dello staff.

Insegnate agli utenti a eseguire tutte le attività con movimenti lenti e delicati. Esercizi aggressivi che richiedono molti movimenti del corpo possono far ribaltare il DEX e provocare lesioni gravi o mortali.

Stretching in trazione - Spingere

Rende l'esercizio di stretching più intenso e aumenta la decompressione delle articolazioni



Stretching in trazione - Spingere

- Rimanere in inversione completa e rilassare il corpo.
- Spingere con forza sulle maniglie di trazione su entrambi i lati del cuscino d'appoggio.

Alternativa: Stretching in trazione - Tirare

- Rimanere in inversione completa e rilassare il corpo.
- Posizionare i gomiti sotto le maniglie tubolari e spingere delicatamente contro le maniglie stesse.

Consigli utili: Tirare, rimanere in tensione e allentare, ripetendo la sequenza fino a raggiungere il grado di stretching desiderato. Rilassarsi e respirare profondamente.

Estensioni della schiena

Aiutano a rafforzare la zona lombare, glutei e bicipiti femorali



Estensioni della schiena

- In inversione completa, incrociare le mani sul petto.
- Lentamente, controllando il movimento, estendere il torso fino a raggiungere la posizione in cui il corpo è parallelo al pavimento. *NON cercare di estendere il corpo dandogli slancio: in questo modo si rischia di andare in ipertensione e di danneggiare la schiena.*

Alternativa: Estensioni della schiena - Rotazione

- In fase di estensione ruotare leggermente il torso per far lavorare i muscoli laterali e obliqui.

Consigli utili: Andare in estensione, mantenerla e allentare, ripetendo la sequenza fino a raggiungere gli obiettivi desiderati nell'allenamento.

Crunch

Intensificano l'allenamento degli addominali e degli addominali obliqui



Crunch addominali

- In inversione completa, incrociare le mani sul petto o ripiegarle dietro la nuca.
- Contrarre gli addominali spostando il torso verso l'interno, in direzione della base di supporto dell'attrezzo.

Alternativa: Crunch addominali - Rotazione

- In fase di contrazione ruotare leggermente il torso: in questo modo si coinvolgono addominali e addominali obliqui.

Consigli utili: Contrarre gli addominali, mantenere la contrazione e allentare, ripetendo la sequenza fino a raggiungere gli obiettivi desiderati nell'allenamento.

Maggiori informazioni: Per altri esercizi e maggiori informazioni sui benefici o sull'allenamento, visitate il sito www.STLIntl.com.



Teeter™ è un marchio registrato di Inversion International, Ltd e concesso a STL International, Inc.
Specifiche soggette a modifica senza preavviso.
© COPYRIGHT 2006, Inversion International, Ltd.
E' vietata qualsiasi riproduzione in base alle leggi internazionali, 03/06-1

Per avere maggiori informazioni sulla garanzia biennale, per ordinare etichette o manuali in sostituzione di quelli in dotazione o per eventuali problemi nel montaggio del DEX™ o domande riguardo al suo utilizzo, vi preghiamo di contattare il Servizio Clienti alle sedi che seguono:

USA e Canada:

STL International, Inc.
9902 162nd St. Ct. E.
Puyallup, WA 98375
(Phone) 253-840-5252
(Fax) 253-840-5757
(email) info@STLIntl.com
(web) www.STLIntl.com

Internazionale:

Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245
New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001
(Fax) +1-242-362-1002
(email) Info@InversionInternational.com
(web) www.InversionInternational.com

Europe

Teeter Ltd
Cygnet House
Sydenham Road, Croydon
Surrey, CR0 2EE
(Phone) +44-20-8667-0060
(Fax) +44-20-8680-3999
(email) mail@teeterltd.com
(web) www.TeeterLtd.com